

講師用ノート | 停電でエアコンが止まった。最初の30分

30分講座・スライド17枚

出典: 防災士・安心こちゃん (annsinnkotyann.com)

このノートの版: v4 (2026年9月16日) / 出典の確認日: 2026年9月16日

この講座の持ち帰る1文 = 「冷蔵庫を開けず、一部屋に集まり、暑いと感じたら我慢しない」

対象: 在宅の家族・高齢者のいるご家庭。夏の停電を想定しています。

1. この資料の使い方

30分の進行例

時間	内容	スライド
導入 3分	表紙・結論・場面	1〜3
本題 20分	最初の30分5つ (間に熱中症のデータ1枚) → まとめ図 → 数時間後 → 夜 → マンション → スマホ → 復旧後	4〜15
宿題 2分	今日できること (1つだけ)	16
質疑 5分	出典の案内もここで	17

切って使う場合は、2 (結論) ・ 10 (5つの順番) ・ 16 (今日できること) の3枚を残せば10分版になります。

進め方のコツ

- 開始の1文で「今日は夏の停電の話です」と言ってください。冬の停電を想定して来た受講者が混ざります。「冬の停電は暖房と別の話になるので、今日は扱いません」と添えると、質疑が散りません。
- スライド3で「ご自宅で、昼にいちばん暑い部屋はどこですか」と受講者に聞いてから次へ進むと、自分ごとになります。
- スライド10は「写真に撮っていただいて大丈夫です」と言うと、受講者の手が止まらずに済みます。
- 宿題は1つに絞ってください。2つ以上言うと、どれも実行されません (このチャンネルの実測) 。
- 商品名・ブランド名はこの資料に入れていません。具体例を出すときは「電池式扇風機」「ポータブル電源」「ヘッドライト」など一般名詞をお願いします。

2. スライドごとの根拠 (17枚すべて)

引用符 (>) の中は一次資料の原文です。URLと確認日を各欄に付けています。

スライド1 | 根拠 | 表紙

読み上げの「熱中症は、閉め切った屋内、エアコンのない部屋、風が弱い場所で起きやすい」の根拠です。

「熱中症になりやすい環境として、閉め切った屋内、エアコンがない部屋、風が弱い、といった場所が挙げられます。」

出典: 政府広報オンライン ラジオ「行動を変えていこう! 令和の熱中症対策」 (環境省 熱中症対策室 高山研 出演) 2026年7月6日掲載

<https://www.gov-online.go.jp/article/202607/radio-3658.html> (2026年9月16日確認)

v2から直した所: v2の読み上げは「夏の停電でいちばん怖いのは、雨でも風でもなく暑さです」でした。この順位づけを支える一次資料はありません。断定を外し、環境省が挙げている条件の言い方に変えています。

スライド2 | 根拠 | 結論

3つに絞っています。①冷蔵庫を開けない ②一部屋に集まる ③暑いと感じたら、我慢しない。

③の理由をこの枚で先に言うために、発生場所の数字を1つだけ使います。

「住居 38,292 (38.1%) 」 (発生場所別・令和7年5～9月 / 注記「住居 (敷地内全ての場所を含む)」)

出典: 総務省消防庁「令和7年 (5月～9月) の熱中症による救急搬送状況」令和7年10月29日

https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf (2026年9月16日確認)

「28度」を数字で出していない理由

元の前稿は「室温28度を超えたら我慢しない」でした。環境省・厚生労働省の公開ページで「室温28℃」を熱中症予防の目安として明記した原文を確認できていません。

「現在「クールビズ」では、室温の目安を呼びかけてはいませんが」

出典: 環境省 デコ活「適切な室温管理について / COOLBIZ」

https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/coolbiz/article/2020_action_detail_004.html (2026年9月14日確認)

参考までに、室温28度には法令上の裏づけがあります (建築物の衛生基準であり、熱中症の判断基準ではありません) 。

「十八度以上二十八度以下」

出典: 建築物における衛生的環境の確保に関する法律施行令 第2条

<https://laws.e-gov.go.jp/law/345CO0000000304> (2026年9月14日確認)

スライド3 | 根拠 | 場面

画面の「閉め切った屋内・エアコンのない部屋・風が弱い」は、スライド1と同じ政府広報 (環境省 熱中症対策室) の原文です。

「閉め切った屋内、エアコンがない部屋、風が弱い」

<https://www.gov-online.go.jp/article/202607/radio-3658.html> (2026年9月16日確認)

v2から直した所: v2の画面と読み上げは「閉め切った部屋は、数時間で危ない温度になります」でした。何度まで上がるかを示す公的な数字を確認できていません (4章の「未確認」参照) 。温度を言わず、環境省が挙げている3条件に置き換えています。

未確認: 夏の停電の原因の内訳 (落雷・強風・設備トラブル) と継続日数。電力会社ごとに公表の形が違います。地域差し替え欄で、地域の電力会社の停電情報ページを見せる形にしてください。

スライド4 | 根拠 | 最初の30分① 冷蔵庫を開けない

v3でいちばん大きく変わった所です。v2のノートは「一次資料では確認できませんでした」と書いていましたが、農林水産省が数字を公開していました (作成日 令和8年9月8日) 。

「低温が保持できる時間 (扉を開けない場合) は、冷蔵庫で約4時間、冷凍庫で約1～2日間とされています (あくまで目安であり、気温や中の食品の量により変わります。) 」

出典: 農林水産省「停電や断水、大雨による浸水に遭われた地域の皆様へー食中毒に注意しましょうー」

https://www.maff.go.jp/j/fs/foodpois_flooding.html (2026年9月16日確認)

画面の文字は変えていません (「数時間」「もっと長く」は誤りではないため) 。数字は読み上げで足しています。「目安であり、気温や中の食品の量で変わる」を必ずセットで言ってください。

スライド5 | 根拠 | 最初の30分② 凍らせたペットボトルを1本出す

冷やす場所の根拠。

「特に、首の周り、脇の下、足の付け根など」

出典: 厚生労働省「熱中症が疑われる人を見かけたら (応急処置) 」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html

(2026年9月14日確認・ URL生存を2026年9月16日に再確認)

スライドは「首すじ・わきの下」の2か所ですが、足の付け根も同じく有効です。

容器の注意 (□ 必ず言う)

「ご家庭で温めたり凍らせる場合は、必ず別の容器に移してください。」「容器のまま凍らせると容器破損の原因となります。」「凍結販売専用商品やCOLD&ICEと表示されている商品は凍らせることができます。」

出典: キリン公式Q&A「ペットボトルや缶商品を容器ごと温めたり、凍らせてもいいですか?」

<https://qa.kirin.co.jp/fa/FAQ/web/knowledge17348.html> (2026年9月16日確認)

「1本だけ」にする理由は、冷凍庫を開ける回数を1回で済ませるためです (スライド4の裏返し) 。

スライド6 | 根拠 | 最初の30分③ 一部屋に集まる

集まる2つめの理由 (お互いの様子が見える) の根拠。

「高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。」

出典: 厚生労働省「熱中症にならないために (予防の行動) 」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html

(2026年9月14日確認)

部屋の選び方は「日が当たらない側」。日射が室内温度を上げるという考え方から説明します。

「レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。」「外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。」

出典: 資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約 | 空調」

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html

(2026年9月16日確認)

未確認: 「北側・1階」を勧める公的資料は見つかっていません。「北側の部屋にしてください」と国の話のように言わないでください。言えるのは「日が当たらない部屋」までです。

□ 電池の扇風機についての注意 (講師が口頭で補う)

気温が体温に近づくと、扇風機は熱い風を送るだけになります。風が当たっても涼しくないと感じたら、扇風機に頼らず涼しい場所へ移ってください。

環境省『熱中症環境保健マニュアル』III-1 に該当の記述があるとされていますが、PDFが画像扱いで本文の原文照合ができていません。そのため「36℃」などの数字は口に出さないでください。(https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_3-1.pdf)

スライド7 | 根拠 | 最初の30分④ カーテンを閉める

「レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。」「外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。」

出典: 資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約 | 空調」

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html

(2026年9月16日確認)

未確認: 「レースより遮光」「外で遮るほうが効く」という比較の一次資料は確認できていません。資源エネルギー庁は並列で挙げているだけです。比較を聞かれたら Q-停08 で答えてください。

夜に窓を開ける話は、防犯の不安とセットで出ます。Q-停09 を使ってください。

スライド8 | 根拠 | 熱中症は、どこで起きているか

棒グラフの数字は、下の集計とまったく同じ物です。区分名は消防庁の公表区分のままです。

項目	令和7年（2025年）5～9月	令和6年（2024年）5～9月
救急搬送人員（合計）	100,510人	97,578人
発生場所「住居」	38,292人（38.1%・最多）	37,116人（38.0%・最多）
年齢区分「高齢者」	57,433人（57.1%）	55,966人（57.4%）
程度別「軽症」	63,447人（63.1%）	－
程度別「中等症」	34,399人（34.2%）	－

注記「住居（敷地内全ての場所を含む）」
「調査を開始した平成20年以降で、最も多い搬送人員」
出典: 総務省消防庁「令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」令和7年10月29日
https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf（2026年9月16日確認）
元データ（都道府県別の日次）<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post4.html>

□ v3で画面の文字を直しました。v2は「家の中が、いちばん多い」でしたが、消防庁の「住居」は敷地内すべて（庭・駐車場を含む）です。「住居が、いちばん多い」に直しています。

グラフの区分の定義（聞かれたらそのまま読む）

- 仕事場①: 道路工事現場、工場、作業所等
- 仕事場②: 田畑、森林、海、川等 ※農・畜・水産作業を行っている場合のみ
- 公衆(屋内): 劇場、飲食店、百貨店、病院、公衆浴場、駅(地下ホーム)等
- 公衆(屋外): 競技場、屋外駐車場、野外コンサート会場、駅(屋外ホーム)等
- 道路: 一般道路、歩道、有料道路、高速道路等
- 教育機関: 幼稚園、保育園、小・中・高等学校、大学等

□ 掛け合わせては言わないでください。発生場所と年齢は別々の集計です。「高齢者の半分近くが家の中」はこの資料からは出せません。言えるのは「発生場所でいちばん多いのは住居（約38%）」と「搬送された人の約6割が高齢者」の2つだけです。

スライド9 | 根拠 | 最初の30分⑤ 暑いと感じたら、我慢しない

□ v3で読み上げを直しました。v2は「高齢の方の熱中症は、家の中で多く起きています」と言っていました。これは年齢×場所の掛け合わせで、消防庁は公表していません。ノート自身が禁じている言い方を、原稿がしていました。2文に割って言い直します。

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

「気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定している全国の市区町村」「1260市区町村（令和8年9月4日現在）」
「クーリングシェルター又はいわゆる暑さをしのぐ施設を指定済みの市区町村数1412市区町村（令和8年9月4日現在）」
出典: 環境省 熱中症予防情報サイト「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）・リンク集」
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_shelter.php（2026年9月16日確認）

開いている期間は「熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中」です（Q-停12）。地域で名前が違うところがあるので、「暑さをしのぐ施設」まで含めた1,412市区町村の数字も持っておくと受け皿になります。

スライド10 | 根拠 | 図解（まとめ）

順番の意味を1文で説明します。①②は開けた瞬間に損が出るもの、③④は部屋の温度を上げないもの、⑤は体を守るもの。上ほど、あとから取り返せません。

この1枚は図解PNGとしても配布しています (図解/図解1_最初の30分5つの順番.png)。

スライド11 | 根拠 | 数時間たったら

v3で読み上げを農林水産省の3行に差し替えました。v2の「傷みの早い肉・魚・乳製品から」「缶詰やレトルトは最後まで待てます」には出典がありませんでした。

「傷みやすい肉・魚・惣菜などは目安時間を超えたら廃棄する」

「完全に溶けた冷凍食品を再び凍らせるのは避ける」

「要冷蔵・要冷凍の食品で、保存温度が適正に保てなかった食品は食べずに処分する」

「少しでも『あやしい』と思ったら、食べない・飲まない」

出典: 農林水産省「停電や断水、大雨による浸水に遭われた地域の皆様へ」

https://www.maff.go.jp/j/fs/foodpois_flooding.html (2026年9月16日確認)

スライド12 | 根拠 | 夜が本番

出典の質を分けて言ってください。「高齢者は夜間に発症しやすい」という話は、政府広報の番組内で司会者が述べたもので、環境省職員の発言ではありません。使うなら次の厚生労働省の記述に寄せます。

「高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下している」

出典: 厚生労働省「熱中症にならないために」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html

(2026年9月14日確認)

未確認: 扇風機を一晩動かすのに必要な電源容量。製品差が大きく、公的な目安はありません。「○Whあれば足ります」と言わないでください。受講者には「今夜、お手元の扇風機の消費電力 (W) を見る」まで渡します。

商品名は出しません。具体例は「電池式扇風機」「ポータブル電源」「ヘッドライト」の一般名詞で。

スライド13 | 根拠 | マンションの落とし穴

貯水槽水道方式: 「水をいったん受水槽にためて、その後ポンプを使って、屋上の高置水槽へくみ上げ、自然流下により給水する方式」

直圧直結給水方式: 「配水管の水圧で3階まで直圧給水する方式」

増圧直結給水方式: 「給水管に増圧ポンプを設置し、水圧の不足分を増圧して、中高層階まで直結給水する方式」

出典: 東京都水道局「給水方式について」

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/chokketsu/houshiki> (2026年9月14日確認)

注意: このページに「停電すると水が止まる」という記述はありません。ポンプを使う方式は電気が要る、という事実からの説明です。「止まります」ではなく「止まることがあります」と言ってください。

口で言いやすい言い換え (用語で詰まらないために)

- 貯水槽水道方式 → 「いったん水をためて、ポンプで屋上へ上げる建物」
- 増圧直結給水方式 → 「ポンプで押し上げて、上の階まで直接届ける建物」
- 直圧直結給水方式 → 「水道の圧力だけで届く建物 (3階まで) 」

スライド14 | 根拠 | スマホは連絡手段

機種名の言い方: 「低電力モード」はiPhoneの名前です。Androidは「バッテリーセーバー」。両方を言ってください。表記は各OSの公式ヘルプで一度確かめてから使うのが確実です (この監査では公式ヘルプの原文を取っていません) 。

停電情報: 電力会社によって、復旧の見込みを出す会社と出さない会社があります。断定せず、地域差し替え欄 (下) で「復旧見込みを出しているか」を事前に確かめてください。

固定電話と171はQ&A (Q-停20・ Q-停21) にあります。

スライド15 | 根拠 | 復旧したあと

「地震に伴い、大規模かつ長時間に及ぶ停電が発生しており、停電からの復旧後の再通電時に出火する、いわゆる『通電火災』の発生が懸念される。」

「平成23年3月11日に発生した東日本大震災における本震による火災では、原因の特定されたもののうち過半数が電気に起因したものであった。」

対策「停電中は電化製品のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く」「避難するときはブレーカーを落とす」

出典: 総務省消防庁『令和2年版 消防白書』コラム「地震火災対策について」

<https://www.fdma.go.jp/publication/hakusho/r2/chapter1/section1/para3/56542.html> (2026年9月14日確認)

注意: 上の「過半数」は東日本大震災の本震による火災の数字です。阪神・淡路大震災の数字として引用しないでください。

読み方: 通電火災 = 「つうでんかさい」。初めて聞く受講者がいるので、「電気が戻った瞬間に火が出ることで」と1行添えてください。

「迷ったら食べない」の根拠は農林水産省の「少しでも『あやしい』と思ったら、食べない・飲まない」です (スライド11と同じページ) 。

スライド16 | 根拠 | 今日できること

□ v3で画面の文字と読み上げを書き換えました。v2は「ペットボトルの飲み物を2本、冷凍庫へ」でした。全受講者に持ち帰らせる宿題なのに、ふつうのペットボトルは凍らせると壊れるという注意が入っていませんでした。

「ご家庭で温めたり凍らせる場合は、必ず別の容器に移してください。」「容器のまま凍らせると容器破損の原因となります。」

出典: キリン公式Q&A <https://qa.kirin.co.jp/fa/FAQ/web/knowledge17348.html> (2026年9月16日確認)

宿題を1つに絞る理由: 2つ以上言うと、どれも実行されないため (このチャンネルの実測) 。

地域向けに足すなら「クーリングシェルの場所を1つ覚える」。

スライド17 | 根拠 | 出典と使用条件

出典スライドは6行までしか映りません (7行目から「使用条件」の白い箱に隠れます) 。増やす場合は行を減らしてください。全URLはこのノートの6章にあります。

数字は出典の日付時点のものです。講師は、自分の地域の数字 (電力会社の停電情報・クーリングシェルター・給水方式) に差し替えてからお使いください。

2-2. 数字に添えた「比較」の基準 (2026年9月16日 追加)

聞いている方が量を思い浮かべられるように、量の数字の直後に、比較を1つだけ添えています。

足したのは読み上げだけで、画面の文字は変えていません。受講者に「その比較はどこから?」と聞かれたら、下の基準値をそのまま答えてください。

数字 (出てくる所)	添えた比較	基準値と出典 (確認日)
--------------	-------	----------------

およそ4時間（読み上げ4・開けなかった冷蔵庫）	朝に止まれば、お昼ごろまで	時刻への言い換えだけで、外の基準値は使っていません。4時間という数字そのものの出典は、2章スライド4の根拠欄（農林水産省）と同じです（2026年9月16日確認）
-------------------------	---------------	--

比較を付けなかった数字と、その理由

数字	付けなかった理由
搬送人員100,510人 / 住居38,292人・38.1% / 約4割	人の数と割合は、物にたとえません
約6割が65歳以上	割合と年齢は、そのまま言います
冷凍庫は1日から2日	日数は、そのままで思い浮かべられます
ペットボトル1本・2本 / 設定3つ / 確認2つ / 10秒	個数と短い時間は、そのままで思い浮かべられます
30分（講座の名前・最初の30分）	講座の型の言葉なので、比較は付けません

3. 言ってはいけない言い回し

言ってはいけない	なぜ	代わりに
「高齢者の熱中症は家の中で多い」	年齢と発生場所は別々の集計。消防庁はクロス集計を公表していない	「約6割が65歳以上」「発生場所の最多は住居」と、2つに分けて言う
「家の中がいちばん多い」	消防庁の「住居」は敷地内すべて（庭・駐車場を含む）	「住居がいちばん多い。庭や駐車場も住居に入ります」
「閉め切った部屋は数時間で○○度になる」	室温の上昇を示す公的な数字を確認できていない	「閉め切った屋内・エアコンのない部屋・風が弱い、の3つがそろそろ」
「気温が36℃を超えると扇風機は逆効果」	原文（環境省マニュアルPDF）を目で確認できていない	「風が当たっても涼しくないと感じたら、扇風機に頼らない」
「北側の部屋にしてください」（国の話として）	公的資料が無い	「日が当たらない部屋を選びます」
「ペットボトルを2本凍らせてください」	ふつうの容器は破損する	「凍らせてよいと書かれた飲み物か、冷凍用の容器に移した水を2本」
「戸建てなら停電しても水は止まりません」	井戸ポンプ・増圧ポンプの家は止まる	「3階までの直圧直結給水なら止まりにくい。ただし例外があります」
「室温28度を超えたら我慢しない」	熱中症予防の目安として28℃を明記した公的原文を確認できていない	「暑いと感じたら、我慢しない」
「夏の停電でいちばん怖いのは暑さ」	順位づけの根拠が無い	「夏の停電でこわいのは暑さです」（順位を付けない）

4. 未確認のまま残っている物（推測で埋めない）

内容	どこまで調べたか
閉め切った部屋が何度まで上がるか	環境省・気象庁・消防庁を検索。公的な原文は見つからず
「夏の停電でいちばん怖いのは暑さ」という順位づけ	出典なし。断定を外した

夏の停電の原因の内訳と継続日数	電力会社ごとに公表形式が違う。地域差し替え欄で各社を見る運用に
扇風機が逆効果になる気温（36℃）	環境省マニュアルPDFが画像扱いで原文照合できず。数字を口に出さない
「北側・1階」を勧める公的資料	見つからず
電池式扇風機の連続動作時間 / 一晩に必要な電源容量	製品差が大きく、公的な目安なし
空きペットボトルの再利用の可否	公的な指針は見つからず。メーカーは「冷凍用の容器に移す」を案内
総務省「停電の際の固定電話サービスの利用について」の本文	URLと内容は確認したが、本文の直接取得ができていない。使う前に1度開く
停電中にどこが開いているか	一次資料なし。判断の順番だけ渡す（Q-停13）

5. 講座の直前に確認する物

- []
- クーリングシエルの数（環境省サイトは随時更新。https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_shelter.php）
- [] 地域でのクーリングシエルの呼び名（「涼み処」「暑さしのぎ施設」など自治体で違う）
- [] 熱中症警戒アラート / 熱中症特別警戒アラートの呼び名が変わっていないか
- [] 地域の電力会社の停電情報ページが生きているか。復旧見込みを出しているか
- [] 消防庁の熱中症搬送状況は毎年10月頃に確定値が出る。最新年に差し替わっていないか
- [] 総務省「停電の際の固定電話サービス」のページを一度開いておく（本文未取得のため）
- [] 会場の空調が止まった時の避難先（会場の建物内でどこへ移るか）

6. 地域差し替え欄（まとめて記入できます）

項目	記入欄
電力会社名と停電情報のURL	
その電力会社は復旧見込みを出しているか（出す / 出さない）	
この地域のクーリングシエルの（名称・場所）	
地域での呼び名（涼み処 など）	
自治体が開放する施設	
地域の水道局・給水方式の案内ページ	
講座で使う自治体のハザード資料	
会場の最寄りの涼める場所	

7. よくある質問と答え（23問）

Q-停01. 「暑いと感じたら」の「暑い」は、どのくらいですか。

A. 目安のひとつが「暑さ指数」です。環境省は、専門家の間では暑さ指数が28を超えると熱中症のリスクが高くなるとしています。これは室温28℃のことではありません。暑さ指数は気温だけでなく湿度や日ざしも含めた指標です。環境省の熱中症予防情報サイトで、お住まいの地域の数字が見られます。(出典: 政府広報オンライン / 2026年9月16日確認)

Q-停02. 閉め切った部屋は、何度まで上がるんですか。

A. 何度まで上がるかの公的な数字は、こちらで確認できていません。分かっているのは、熱中症が起きやすい環境として環境省が「閉め切った屋内」「エアコンのない部屋」「風が弱い」を挙げていることです。停電した部屋は、この3つが同時にそろいます。

Q-停03. 4時間を過ぎたら、冷蔵庫の中身はどうするんですか。

A. 農林水産省は3つ挙げています。傷みやすい肉・魚・惣菜などは目安時間を超えたら廃棄する。完全に溶けた冷凍食品を再び凍らせるのは避ける。要冷蔵・要冷凍の食品で、保存温度が適正に保てなかった食品は食べずに処分する。迷ったときの基準は「少しでも『あやしい』と思ったら、食べない・飲まない」です。

Q-停04. 保冷剤と凍らせたペットボトル、どちらがいいですか。

A. 両方あるのがいちばんです。凍らせた飲み物は、溶けたら飲めるのが強みです。保冷剤は飲めませんが、繰り返し使えます。

Q-停05. 炭酸飲料を凍らせてもいいですか。

A. やめてください。飲料メーカーは、容器のまま凍らせると容器破損の原因になるとしています。凍らせてよいのは、凍結販売専用商品やCOLD&ICEの表示がある商品です。それ以外は、冷凍用の容器に移してから凍らせてください。(出典: キリン公式Q&A / 2026年9月16日確認)

Q-停06. 電池の扇風機は、どれくらい動きますか。

A. 製品によって大きく違うので、公的な目安はありません。お手持ちの扇風機の説明書に書いてある動作時間を、今日のうちに1度見ておいてください。

Q-停07. 一人暮らしです。一部屋に集まる相手がいません。

A. 集まる相手がいない分、外とのつながりを作っておきます。環境省のLINEで、熱中症警戒アラートを受け取れます。離れて暮らすご家族の地域も登録できるので、ご家族側に登録してもらう手もあります。

Q-停08. レースのカーテンでいいんですか。遮光カーテンのほうがいいですか。

A. どちらが効くかを比べた公的な資料は確認できていません。資源エネルギー庁は「レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット」と並べて挙げています。いま家にあるもので、日の当たる窓をふさぐのが先です。

Q-停09. 夜に窓を開けるのは、防犯が心配です。

A. 開けるのは、人の目が届く側の窓だけにしてください。網戸に補助錠を付けると、少しだけ開けた状態で固定できます。1階の道路側は開けない、と決めておくのも1つです。

Q-停10. 10万人が運ばれたそうですが、そのあとどうなったんですか。

A. 令和7年5月から9月では、軽症が63,447人(63.1%)、中等症が34,399人(34.2%)でした。入院が必要な中等症・重症の方は約36%です。(出典: 消防庁 令和7年確定値 / 2026年9月16日確認)

Q-停11. 令和7年は特別に暑かったんですか。

A. はい。消防庁は「調査を開始した平成20年以降で、最も多い搬送人員」としています。令和6年は97,578人でした。

Q-停12. クーリングシエルターは、いつ開いているんですか。

A. 熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中に開放されます。冷房設備のある公共施設やショッピングモールなどを、市町村長が事前に指定しています。令和8年9月4日現在で1,260市区町村が指定しています。「暑さをしのぐ施設」まで含めると1,412市区町村です。(出典: 環境省 熱中症予防情報サイト / 2026年9月16日確認)

Q-停13. 停電が広い範囲なら、ショッピングモールも図書館も止まっているのでは。

A. そのとおりです。どこが開いているかは、そのときにならないと分かりません。判断の順番だけ決めておきます。①自宅で暑さが我慢できるか ②近所で自家発電のある建物(病院・大型商業施設)に電気が来ているか ③自治体の開放施設。動く前に1本電話で確かめると、無駄足になりません。

Q-停14. 歩けない高齢の家族は、どうやって涼しい場所へ移すんですか。

A. 移すこと自体が負担になる場合があります。その場合は、移さずに家の中でいちばん涼しい部屋に寝かせて、体を冷やす方(首すじ・わきの下・足の付け根)と水分に集中してください。意識がはっきりしない、水が飲めないときは救急車を呼びます。

Q-停15. 一度溶けたアイスや冷凍食品は、また凍らせていいですか。

A. 農林水産省は「完全に溶けた冷凍食品を再び凍らせるのは避ける」としています。

Q-停16. 夜、扇風機を回しっぱなしにして体は冷えませんか。

A. 直接体に当て続けられないようにして、部屋の空気を回す向きにしてください。気温が体温に近いときは、扇風機だけでは涼しくなりません。風が当たっても涼しくないときは、扇風機に頼らないでください。

Q-停17. 窓を開けて寝てもいいですか。

A. 防犯と虫の問題があるので、人の目が届く側の窓だけにしてください。日が落ちてからのほうが、外の空気は室内より涼しくなります。

Q-停18. 自分のマンションの給水方式が分かりません。

A. 管理会社が管理組合に聞くのがいちばん早いです。図面に「受水槽」や「屋上の高置水槽」があれば、ポンプを使う方式です。停電で蛇口の水が止まることがあります。

Q-停19. 戸建てなら、停電しても水は止まりませんか。

A. 「止まりません」とは言えません。水道の圧力だけで届く直圧直結給水は3階までで、戸建ての多くがこれに当たります。ただし井戸ポンプを使っている家、増圧ポンプを入れた家は、停電で止まります。

Q-停20. 停電中、家の固定電話は使えますか。

A. 総務省は、商用電源を使わない電話機でアナログ電話を使っている場合を除き、基本的に使えなくなるとしています。光回線やひかり電話は、機器の電源が切れると使えません。(総務省「停電の際の固定電話サービスの利用について」 https://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/42182.html / 講師は使う前に一度開いて確かめてください)

Q-停21. 家族と連絡がつきません。

A. 災害用伝言ダイヤル171を使ってください。1つの伝言は30秒以内、保存は48時間です。電話がつながりにくいときでも、伝言は残せることがあります。(総務省 災害用伝言サービス https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html)

Q-停22. 停電している間も、ブレーカーは落としておくんですか。

A. 消防白書は2つ挙げています。停電中は電化製品のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く。避難するときはブレーカーを落とす。家にいる間は、熱の出る家電(アイロン・ヒーター・ドライヤー)のプラグを抜くだけでも効きます。

Q-停23. 空のペットボトルに水道水を入れて凍らせてもいいですか。

A. 空きペットボトルを繰り返し使ってよいかについて、公的な指針は確認できていません。冷凍用と書かれた容器を使うほうが確実です。

Q-停24. 停電に気づいて、もう冷蔵庫を開けてしまいました。

A. 大丈夫です。次から開けなければ、そこから冷たさは保たれます。中身の確認は、明るいうちに一度だけまとめてやってください。

Q-停25. 車のエアコンで涼むのはどうですか。

A. 条件つきです。エンジンをかけたまま閉め切った場所（車庫・地下駐車場）に置くと排気ガスの危険があります。屋外で、周りに人がいないかを確かめてから。燃料も減るので長時間は向きません。エンジンを止めた車内は、短時間で非常に高温になります。

Q-停26. ペットはどうすればいいですか。

A. 別のセットで扱う予定です。基本の考え方は人と同じで、日の当たらない部屋に集めて、水を切らさないことです。

Q-停27. この資料をそのまま自分の講座で使っていいですか。

A. 使えます。使用条件（このノートの最後）をご覧ください。

8. 関連する記事・動画

■ 記事「停電でエアコンが止まった。最初の30分にやること5つ」

<https://annsinnkotyann.com/teiden-aircon-30min/>

■ LINEチェックリスト（持ち出し袋・ペット・地震保険）会員登録もメールアドレスも不要

<https://lin.ee/nq1Vy4k>

9. この資料の出典（一覧）

2026年9月16日に原文を確認した物

1. 総務省消防庁「令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」令和7年10月29日

https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf

2. 総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況」過去のデータ一覧（元データ）

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post4.html>

3. 農林水産省「停電や断水、大雨による浸水に遭われた地域の皆様へ～食中毒に注意しましょう～」作成日 令和8年9月8日

https://www.maff.go.jp/j/fs/foodpois_flooding.html

4. 資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約 | 空調」

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html

5. 環境省 熱中症予防情報サイト「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）・リンク集」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_shelter.php

6. 政府広報オンライン ラジオ「行動を変えていこう！令和の熱中症対策」（環境省 熱中症対策室 高山研 出演）2026年7月6日掲載

<https://www.gov-online.go.jp/article/202607/radio-3658.html>

7. 警視庁「停電で冷蔵庫が止まったときは」（2019年8月28日更新）

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/yakudachi/house/lifeline/1140772366085021696.html>

8. キリン公式Q&A「ペットボトルや缶商品を容器ごと温めたり、凍らせてもいいですか?」

<https://qa.kirin.co.jp/fa/FAQ/web/knowledge17348.html>

2026年9月14日に確認し、今回URLの生存だけ見た物

9. 厚生労働省「熱中症にならないために（予防の行動）」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html

10. 厚生労働省「熱中症が疑われる人を見かけたら（応急処置）」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html

11. 東京都水道局「給水方式について」

<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/chokketsu/houshiki>

12. 総務省消防庁『令和2年版 消防白書』コラム「地震火災対策について」

<https://www.fdma.go.jp/publication/hakusho/r2/chapter1/section1/para3/56542.html>

13. 環境省 デコ活「適切な室温管理について / COOLBIZ」

https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/coolbiz/article/2020_action_detail_004.html

14. 建築物における衛生的環境の確保に関する法律施行令（参考・室温の法令上の範囲）

<https://laws.e-gov.go.jp/law/345CO0000000304>

内容は確認したが、本文の直接取得ができていない物（使う前に一度開く）

15. 総務省「停電の際の固定電話サービスの利用について」

https://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/42182.html

16. 総務省 災害用伝言サービス

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

17. 環境省『熱中症環境保健マニュアル』III-1（PDFが画像扱いで原文照合できず。数字は使わない）

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_3-1.pdf

10. 使用条件

出典「防災士・安心こちゃん（annsinnkotyann.com）」を書いていただければ、切っても足しても、自分の言葉に直しても使えます。講座・研修・授業・社内教育・自治会の勉強会、すべて可。丸ごと売り物の教材に入れること、他のサイトで再配布することとはご遠慮ください。数字は資料内の出典の日付時点の物です。